

Salud mental: cómo saber si estás bien y si necesitas pedir ayuda



Conocerse a uno mismo y buscar apoyos son los primeros pasos para cuidarse.

Imagina por un momento que esa persona por la que sientes tanto cariño y afecto, tu cómplice de vida, un día comienza a hablarte de forma agresiva, ya no queda contigo, de repente tiene mil excusas para no verte y cuando lo hace, es como si no estuviera, como si ya no disfrutara del tiempo que pasáis juntos, al menos no como lo hacía antes.

Sabes que algo le pasa, así que le preguntas. Nada, no suelta prenda. Te dice que no te lo va a contar, que le da vergüenza. ¿Cómo te sientes? ¿cómo te hace sentir saber que esa persona no confía en ti lo suficiente como para contarte que le pasa? ¿cómo te hace sentir saber que esa persona, a la que tanto quieres, necesita ayuda y tú no puedes dársela porque no la acepta? Ahora imagina, por un momento, que esa persona eres tú.

Igual que lo habrías hecho tú, tu círculo familiar, de amistades, etc. Puede ser tu mayor aliado en los momentos más difíciles. Pero, para superar esos momentos, el primer paso es ser conscientes de que los estamos atravesando. Conócete, pregúntate por

qué hoy has actuado de forma diferente, por qué has reaccionado así... Nadie mejor que tú puede saber qué ha cambiado en tu vida. ¿Lo tienes? Bien, avanzamos al siguiente paso: déjate arropar por los tuyos.

No hace falta que sepan todo en todo momento, pero seguro que agradecen que les digas qué necesitas o cómo te hacen sentir. ¿necesitas estar una tarde en soledad? ¿o, por el contrario, necesitas estar con tu gente y que te distraigan? Díselo. Olvida eso de «si se lo tengo que pedir, ya no lo quiero» ¡Qué error! Nadie tiene esa famosa bola de cristal, aquí no jugamos a las adivinanzas. Si es lo que necesitas, díselo.

Y si lo necesitas, da el tercer paso: Acudir a un profesional. El tiempo y la buena compañía son muy necesarios en los momentos difíciles, pero no siempre resultan suficientes. Todos en algún momento de nuestra vida podemos necesitar de una persona que nos sirva de guía, una persona que nos ayude a encontrar nuestro camino.

Y, por si no lo tienes claro, aquí van algunas pistas que te pueden indicar que es el momento de dar el paso:

- **Ese malestar que sientes crece cada día.** Tanto es así que interfiere en tus estudios, en tus relaciones, etc.
- **Ya no disfrutas de aquello que antes tanto te llenaba.**
- **Sientes estrés, ansiedad y/o tristeza de forma casi continua.** La forma en la que te encuentras hace que no duermas bien.
- **Has intentado salir tantas veces de esa situación que dudas de tus capacidades para hacerlo.**
- **Sientes a tu entorno como una amenaza.** Contestas de forma agresiva, respondes con irritabilidad, etc.
- **Los cambios de humor ya forman parte de tu rutina diaria y te cuesta expresarte con los demás.**
- **Tu mente se inunda de pensamientos negativos que te dificultan el día a día.** ●

Sin sentido

No hace mucho tiempo, existía una leyenda que los adultos contaban a los niños como un cuento de terror. Era una historia tan terrorífica y macabra que algunos niños no podían dormir en las noches. Hoy en día, me da rabia no poder decir que es una leyenda, porque se está volviendo una realidad.

Ahora mismo es de noche, hay una gran tormenta. No se divisa ninguna estrella y también hay una espesa niebla que no me deja ver ni mis manos. Estoy en la calle, corriendo, sin rumbo, viendo a niños y niñas correr a mi alrededor, y todos huyendo del mismo ser. No podría describir exactamente de qué estamos huyendo, solo puedo decir que no sé cómo sigo viva.

Hace unos días, todos los adultos desaparecieron sin dejar rastro. Todos los niños nos quedamos solos, pero eso no es lo peor, justo un día después de este misterio, todas las casas comenzaron a arder y comenzó una tormenta que dura desde entonces, pero esto sigue sin ser lo peor. Desde entonces, en las calles, todas las noches, aparecen cuerpos de niños muertos y todos tienen algo en común. Sus cuerpos aparecen con la boca cosida, los ojos sacados y puestos en sus manos y dos agujeros en el cuello. Era demasiado macabro, pero quería llegar al fondo de esto. Hace unas horas he encontrado esta leyenda que he nombrado antes y todo coincidía. Según esa historia, el monstruo era un vampiro, pálido, con una capa roja, el pelo negro y en su boca unos colmillos gigantes llenos siempre de sangre. Este ser hacía sonar una caja de música cuya melodía solo la oían los niños, y cuando la escuchaban, los llevaba a un mundo paralelo, pero sin adultos. Una vez allí, los mataba exactamente como está pasando ahora. Aunque en esa leyenda no se dice nada de poder derrotar a este monstruo, yo lo voy a intentar. No creo que lo consiga, pero tengo que procurar sobrevivir.